

Emploi du temps d'études

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H - 9H						
9H - 10H						
10H - 11H						
17h-18h						
18h-19h						
19h-20h						

Quand étudier?

Toutes les heures de la journée ne se valent pas pour apprendre. Selon une étude de Harvard University (Department of Education, 2022), les performances cognitives sont maximales entre 8h et 11h le matin, puis de 17h à 20h le soir.